



การพัฒนารูปแบบการส่งเสริมสุขภาพของนักศึกษา  
สถาบันการพลศึกษา วิทยาเขตภาคเหนือ  
The Model Development of Students Health promotion  
The Institute of Physical Education in The Northern campuses

รองศาสตราจารย์สุดยอด ชมสะห้าย  
และคณะ

คณะศึกษาศาสตร์  
สถาบันการพลศึกษา วิทยาเขตเชียงใหม่  
2560

## บทคัดย่อ

การวิจัยครั้งนี้มีวัตถุประสงค์ เพื่อประเมินผลสถานภาพการดูแลสุขภาพของนักศึกษา สถาบันการพลศึกษา วิทยาเขตภาคเหนือ เพื่อพัฒนารูปแบบการส่งเสริมสุขภาพของนักศึกษา สถาบันการพลศึกษา วิทยาเขตภาคเหนือ และจัดทำคู่มือการส่งเสริมสุขภาพของนักศึกษาสถาบันการพลศึกษา โดยมีกลุ่มตัวอย่างเป็นนักศึกษา สถาบันการพลศึกษาภาคเหนือ 3 คณะวิชา จำนวน 372 เครื่องมือเป็นแบบสอบถาม มี 6 ตอน สถิติที่ใช้ในการวิเคราะห์ข้อมูล ได้แก่ ค่าร้อยละ ค่าเฉลี่ย และค่าส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน

ผลการวิจัยพบว่า 1) นักศึกษาวิทยาเขตเชียงใหม่ 133 คน คิดเป็นร้อยละ 35.8 ลำปาง 68 คน คิดเป็นร้อยละ 18.3 สุโขทัย 109 คน คิดเป็นร้อยละ 29.3 และเพชรบูรณ์ 62 คน คิดเป็นร้อยละ 16.7 2) ด้านปัจจัยในการส่งเสริมสุขภาพ พบว่า ในแต่ละวิทยาเขตมีผู้ออกกำลังกาย มีอุปกรณ์ในการออกกำลังกาย มีสถานที่ในการเล่นกีฬามาก และมีความรู้ด้านการออกกำลังกายอยู่ในระดับสูง คิดเป็นร้อยละ 89.9 3) มีปัจจัยด้านการบริโภคอาหาร มีที่นั่ง มีน้ำดื่มสะอาด มีการใช้ช้อนกลาง มีความรู้ด้านการบริโภคอาหาร เกี่ยวกับการกินผัก ผลไม้ เป็นประจำ นักศึกษามีความรู้ด้านการสูบบุหรี่ อยู่ในระดับมาก มีค่าเฉลี่ย 5.35 ไม่สูบบุหรี่ ร้อยละ 88.4 ไม่ดื่มเครื่องดื่มที่มีแอลกอฮอล์ ร้อยละ 35.8 มีความรู้ด้านเครื่องดื่มที่มีแอลกอฮอล์อยู่ในระดับมาก ร้อยละ 65.6

## Abstract

The research's objective was to evaluate the state of health caring of students in Institute of Physical Education in Northern region in order to develop the health promotion pattern of students in Institute of Physical Education in Northern region, and to make the health promotion manual for students in Institute of Physical Education. The samples in the research are 372 students from 3 faculties of Institute of Physical Education in Northern region. While the research tools is the questionnaire by 6 parts, and the statistics in data analysis is percentage, means and standard deviation. .

The research result found That 133 students from Chiangmai campus , calculated as 35.8% , 68 students from Lampang campus , calculated as 18.3% , 109 students from Sukothai campus, calculated as 29.3% and 62 students from Petchaboon campus , calculated as 16.7%, For the factor in health promotion, was found that, in each campuses , there are exeroisers, exercising instruments , sports gymnasiums, and exercise learning, in the high level, calculated as 89.8% , Meanwhile , for the factor in food consuming , the items of the matters as there is enough seats, there is steriled drinking water , there is the middle spoons used on the dining table , students have information in food cousuming cornered eating vegetables and fruits regularly, and the students have information in smoking , in the high level by weans as 5.35, students who don't smoke as 88.4% students who don't drink alcohol as 35.8% and lastly, students have information in alcohol, in the high level as 65.6%